

Encama têkçûnên trauma û Libinguhêhevketina dûv traumayê re

Sedem – Encam – Alîkarî



Rêbera bi gelek zimanan bo koçber û penaberan



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Betriebskrankenkassen
Landesverband Bayern

**Traumafolgestörungen und
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Ursachen – Folgen – Hilfen
Mehrsprachiger Wegweiser
für Migranten/-innen und Flüchtlinge**

Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6
30175 Hannover

Redaktion:

David Brinkmann, Ahmet Kimil, Elena Kromm-Kostjuk,
Nadine Norton-Erichsen

Layout und Satz: eindruck.net

Übersetzung:

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Bildquellen: Fotolia ©

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden vorwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:
Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Kurdisch (Kurmanci),
Persisch (Farsi), Serbisch/Bosnisch/Kroatisch, Spanisch und
Türkisch.

Stand: November 2017 (3. Auflage)

Peyva Bixêrhatinê

Xwendevanên rêzdar,

Carnan mirov di serpêhatiya jiyana xwe de, pêrgî wisa rûdanên metirsîdar û bitirs dibin, ku êdî tûşî nexweşiyên derûnî bibin. Rûdanên, ku jiyana mirovan dixin bin metirsiyê de, dikarin kartêkirinekê li jiyana mirovî bikin û di rêya kartêkirinê re dikarin nexweşî peyda bibin, ku êdî rojane tasîreke neyêne li ser jiyana mirovî biket.

Ev rêbera li ber te, dixwaze agahiyên li ser wan nexweşiyên, yê ji wan re bi giştî dibêjin „Encama têkçûna Trauma“ û bi taybetî „Libinguhêhevketina dût Traumayê re“ (PTBS) bide. Zêdebarî wê jî pêdiviyê rêkê bo pirsirina dermankirin, piştgirî û imkanên şewirwergirtinê, nîşanê bide.

Bo me gelekî giring e, em bikaribin tirsê ji hinavê wan mirovên bi van nexweşiyên ketine, jê bibin, û wan han bidin alîkariyê bipejirînin. Em dixwazin çareyekê bo we û kesûkarên we nîşanê bidin, çawa mirov dikare berwextê kêşeyên xwe yê tendurustî binase.

Gelek mirov hene. Yê paşxaneya wan koçber in, di nav civaka me de dijîn. Ev pirtûkok taybetî bo wê koma mirovan e, (lê ne bo wan bitinê), ji ber ew in yê zor têkildar in. Jimara wan mirovên koçber bûyî û niha li nav me ne, ku di rêka Elmaniya de, qewmînen zor bi tirs û êş dîtine, Trauma (sedema derûnî) bi wan re çêbûye û li vir bilezgirî pêdivî derman û tedawîkirineke û alîkariyê kartêker in.

Ez hêvîdar im, ku ev pirtûkok, ev rêber, bo wan mirovên têkildarî van core nexweşiyên û xizm û kes û karên wan alîkar be, û ji vî cihî, ez spasîyên xwe pêşkêşî hemî mirovên keda wan ketiye di nav amadekirina wê pirtûkoka rêber de.



Di gelêzê min Ramazan Salman

Rêvebirê Navenda nojdarî ya neteweyan/rêvebirê giştî yê projektê tendurustiyê - MiMi

Naverok

Pê gotin	5
1. Trauma çi ye?	6
2. Ecamên têkçûna traumayê?	8
3. Libinguhêhevketina dût traumayê çi ye?	10
4. Li kû alîkarî dibe?	14
5. Çawa Libinguhêhevketina dût traumayê tedawî dibe?.....	16
6. Çawa dost û xizim dikarin alîkariyê bikin?	21
Ferhengok	22
Navnî an	26

Pêşgotin

Rûdanek, jiyana û dîtina coreyekî ji tudûtûjîyê, êrîşên saksî an jî nexweşiyên gelekî zor û metirsîdar, nimûne ne û dikarin bibin sedema êxistina mirovan di bin barê tengasiyeke yekcar zor de.

Gelek mirov hene, yê buyar û rûdanên wisa an jî nêzikî wan dîtina û bi serê wan hatiye, êdî di pey re di jiyana xwe de, derd û xeman gelekî dikêşe. Ji ber van serpêhatîyan mirov hêminî û tenahiye wînda dike û demeke dirêj pê divêt, tanî ew bawerî bêteavakirin. Eger bawerî nevegeriya êdî encamên pey trauma xwe didin der. Ev dikare xwe bi gelek şewênşanan derbixe mîna *Bêhêvîbûnê, tirs û têkçûna bi çinixê an gilîhên derûnî*. Eger hat û nehate dermankirin an jî biderengî lê hat pirsîn, dikare pirsgirêk zortir bibe. Hindek ji mirov ên ku dikevin vê rewşê ji nexweşiyê, herdem di nav buyarê de dijîn, xewnên nexweş dibînin û weke filmekî rûdan tene ber çav ên wan, tê wê wateyê, ku herdem , ew mirov ê têkeldarê wan rûdan ên derûnêş bi şeweyê wêne, deng û hestan dijî. Di rewşê rojane yê jiyane de, ew bîrhatin yê wan trauman dîsa radikin (dibine handan, bo têbîrkirina buyaran), dikarin bibin encam, ji barekî derûnî tund re mîna Stressê û bi reaksiyonên Psychosomatîk (laş û derûn) ve bihêne bestin bo nimûne mîna azar, dilxelênek, gêjbûn t.b.d. xwe der bikin.

Ew mirov êdî dixwaze xwe dûrî wan deveran bike, yê mirov, hizir an jî deveran, ku bûne sedema trauma li nik wî, tînin bîra wî. Ji derveyî wê jî hinek hestên neyênî ciyawaz yê wan hene û her dem gelekî alozbar in. Ev nişan xwe bi şeweyê Têkçûnê pey Trauma re, ku em wan wek bi inglîzî Post-traumatic stress disorder û bi kurdî *libinguhêketina dûv Traumayê re*, bi nav dikin. Li nik wan mirov ên koçber yê serpêhatiyê şer û cengan hene û kirine (mîna îşkencê û gelek şeweyên tund û tujîyê

dîtine), tete texmînkirinê, ku ji rêjeya ji 40–50% bi Post-traumatic stress disorder pê nexweş in. Di wî biwarî de, hingî kartêkirineke xerab li jiyana mirovê nexweş dibe, ku êdî nema dikare jiyana normal birê ve bibe gelekî tevî hev e. Êdî ew mirov hêdî hêdî xwe ji kes û karê û civaka xwe dûr dikin û xwe vedikêşin. Hindek ji wan mirovan, dixwazin wî derdê xwe bi rêka alkoholê û vexwarinê an jî dermanan xwe hoşbir bikin.

Di dema rûdanê metirsîdar de, mesela wî dibe hebûn û nebûn, tirs peyda dibe, kontrolê wînda dike û gumaneke mezin li def peyda dibe. Ji ber wisa jî, kes ên trauma bi wan re, di pey rûdanan re xwe bêhêvî dibînin dikevin bin barê tirseke mezin de û zewqa wan têk diçe.

Tu bi çi şeweyî ne dînî „şêr“, lê tu nikarî digel wê zehmetî û tîrsa te dîtî serederiyê bikî. Gelek caran, xizm û kesûkarên te û hevalên te, nizanin çi bo te bikin, dema te û wan guhertinên çêdibin, xem ên bo te peyda dibin. Ew jî di vê rewşê de, bo te gelek xemgîn dibin.

Ev rêbera ji bo xwebi peyvanekê nêzikî yê nexweş û kesûkarên wî dike. Ev pirtûkoka rêber, şirove dike, ka Traumata çi ne û Têkçûnê li pey rûdanan çi ne, çawa xwe diyar dikin û çawa dikarin çareser bibin. Ev fehres adrêsan, hemî cihên pêvedîdar yê giring rêz dike.

Ev nivîs ên xwar (Kursiv), dê di ferhengokê de, bêhtir bêne ravekirin.

1. Trauma Çiye?

Ev têgeh "Trauma", (Pirbûna wê, Traumata ye), bi xwe peyveke yewnanî kevnar e û vê wateyê dide „Birîndarkirin“, an jî „birîn“. Birîndarkirin, dikare ji birîndarkirina laş re bête gotin, her wesa dikare ji ya derûnê re jî bête gotin. Ev pirtûkok tenê xwe bi têgeha Birîndarkirina giyanî, derûnî ve bisinor û çarçew dike.

Mirov ji Trauma diaxive, dema ji nişka ve û yekem carê be, dubare bibe an jî kartêkirina xerab î demdirêj be, ji buyereke giran û birîneke derûnî kûr li pey xwe bihêle. Nişana trauma ya herî diyar eve, dema her mirovekî nêzik guman li def peyda bibe, û yekrast pê hest bike, ku metirsiyeke mezin dikare bigihe wî û jiyana xwe, wî û jiyana hin mirov ên din, têk bide.

Cureyên Traumata

Di nojdarîyê de, cudabûnê dixin navbera cureyên Trauma de. Ev cudabûna ku dikeve navbeyna wan de dikare zor giring bibe û bibe destnîşankirineke rast bo dermankirinê. Weha caran buyer ên yekcar an jî demvekêş hene, bo nimûne Rûdanên metirsîdar û yekcar tecawizkirin. Dema ku ev dubare bibin, dikarin demeke dirêj kartêker bin. Nimûne bo vê hindê, hene, mîna dema mirov dîl tê girtin û işkence lê dibe, an jî bo demeke dûr û dirêj tade û tecawiza seksî lê dibe.

Mirov ên, ku di vî biwarî de, pispor in, Traumata yên dikin du beş "Traumata ku bi sedema mirovan çedibe û ya „ku mirov nedema peydabûna wê ne“. Traumata yên ku bi sedema mirovan peyda bûye, wate mirovan kiriye, gelekî zor in û encam ên wê yên xerab hene. Dema mirovekê yê din birîndar bike, işkece bike, serederiyeke xerab digel bike, dikare bibe sedema ku êdî ew mirov qet bawerîya wî bi mirovên bigiştî neyê û ew bawerîya heyî nemîne (Bêbawerî), ji ber nayête çavlêkirin, ku mirov wisa van kar ên nebaş li dijî mirovî bike. Susretek û kambaxkirineke suruştî an jî bibelerzek dikare mirov bixe nav nav ûmoranê û derûna wî nesax bike, lê serederiya digel van cureyan ji Trauma, cuda ye, ji wê Trauma ya ku bi sedema sedema mirovan derûna mirovî nesax diket.



Ew wêne nişan dide, ka kijan rûdan bi kijan kategoriyê ve bende:

Traumata yên bi sedema mirovan peyda dibin

Ceng, işkenc e û dilgirtin

Bikarînan seksî nerast, tecawiz û tada cinsî

Tundû tîjiya li diji laş

Tade û tecawiza beramber zarokan

Piştguhkirina zarokan

Traumata yên ne bisedemên Mirovan

**(Rûdanên çûnûhatinê-/qezayên kar)
Rûdan = Qeza**

Rûdanên suruşti (bibelerz, lehî û Volkan)

Nexweşiyên zor/ emeliyat

Mirina ji nişka ve, ya mirovekî nêzik

Ne her Trauma yek, bi automatîkî dikare bête veguhestin bo nexweşiyê derûnî û neher mirovekî ku serpêhatiyên wî derûnî hebîtin, bi pêş de diçe û encam ên li dûv Trauma peyda dibin û têk diçe bo nimûne Libinguhêhevketinek pey Trauma (ku wê dikapîtel a 3yan de şirove bibe). Gelek mirov, yê mecbûr bûn wisa serpêhatiyên kambax bibînin, hêdî hêdî bêt ku nexweş bikevin, xwe nişanên wê azad dikin. Lê hinek mirov ên din hene, nikarin. Bi giştî em dibêjin, ku hêza mirov heye, xwe ji encamên van rûdan metirsîdar bi şeweyekî xelas bike.

Zor fekter hene, dikarin bi rolekî rabin. Hinek ji van fektran, dê di dersa din de, bête ser axaftin.

2. Encama tēkçûnên trauma çi ye?

Mirov ên ku buyer ên Trauma yên metirsîdar jiyay bikin, dikare Tēkçûnên derûnî- Encama tēkçûnên derûnî- bi wan re çêbibe an jî ew nexweşiyên derûnî yên lê heyî bêhtir û bihêztir bibin.

Encama tēkçûnên Traumayê dikarin bi gelek şeweyan rû bidin. Ev encam ên jêrîn rû didin

- Zîrar di baweriyên kevin de û bigîştî bawerî êdî qet bi mirovê li hember neyête anîn.
- Zîrar di baweriyên kevin de û bigîştî bawerî êdî qet bi mirovê li hember neyête anîn.
- Dîdestdana nirxan, baweriyên û nêrînan
- Hestpêkirina bi şerim û guhnekariyê
- Metirsiya mezin
- Hest bi xemgîniyeke kûr û nekarîbûna karî
- Hest bi bêhêvîtiyê û bêserûberiyê
- Xwedûrkirina ji civakê
- Hest, ku cuda û şête
- Bê atîfe
- Fikra xwekuştinê
- Yên tecawiza cisî li wan hatibe kirin; windakirin kesayetiya mêbûn an jî nêrbûnê
- Nexewkrin/ hilçenîna ji xewê/ zû jixewrabûn
- Tēkçûna Ponijîné(Tîrbûnê)
- Alkohol û an jî/ kişandîna û birîna regez en hoşber

Gazîne gewde û nexweşî (yên derûnî)

Hinek mirov hene- bitaybet ew yê qurbanî tund û tujiya laş dibin- piştî rûdanên dibin encama trauma, êş û azariyê laşî li nik wan peyda dibe bo nimûne (serêşa zêde û zor) an jî nexweş dikevin. Eger ji encama tadeya li gijanê mirovî, kartêkirin li laşê wî bibe, jê re dibêjin Psycho-Somatîk. Di gelek caran de, li dor van kartêkirinan hijmara mezin, ji mirovên tēkildar sedemê van encaman jê re nediya in. Babeta li pey vê ku were pêdivî ye, nêrîneke gîştî, kurt û agahiyan li dor nexweşiyên, ku dikarin çêbibin bide, yê dikarin bibin Encama Tēkçûnên Pey Trauma

Tēkçûnên Derûnî

- *Depersiyon (Bêzari)*
- *Tēkçûnên bi Tîrsê*
- *Tēkçûnên gijanî*
- *Libinguhêhevketinek pey Trauma*
- *Tēkçûna çêja xwarinê (xerabûna şehiyeta xwarin)*

Êş ên gewdeyî (Psychosomatik)

- *Migrêne (serêş= şeşiqqa)*
- *Ilthaba gede (Qerha Midê)*
- *Nexweşiyên Malzarokê*
- *Astma (bêhinçikîn= Rebû)*
- *Tēkçûnên cînsî(seksî)*

Faktorên kartêkirinê

Fekter ên cuda hene, dikarin kartêkirineke bihêz li Encama têkçûnên di pey Trauma re bikin: jibîlî wê, temên mirovê têkildar û biserhatinên wî yê jiyane roleke mezin dilîzin. Lê tišta herî girîng ew e rewş û şêweyê jiyana piştî serpêhatiyên Trauma re, bo nimûne, aya ew alîkarî û piştgiriye ji xizim û kesûkarê xwe distîne, dor û ber tenahî heye an nîne.

Kartêkirineke nerênî dikare bibe, bo nimûne, , ku alîkarî û piştgirî ya hinek mirovan ku dikarin bête birrîn, an jî yê nexweş hest li nik wî peyda bibe, ku kesayetiya wî piştî vê nexweşiya ji hêla derdorên xwe ve, bi çavekî biçûk lê tete nêrin. Rewşên din hene, mîna netêkilbûna digel mirovan û dûrbûn ji wan yê pêbawer, kêşeyên zimên, dûrbûna ji civakê an jî niştêcihbûna nemisoger, dikarin bibin sedema ku Trauma zû an jî ji kok ve bêyî alîkariyeke pisporane û perefisyonel hêdî saxlem bibe an jî qet rihet nebe. Ev Post-traumatic stress disorder û bi kurdî libinnguhêhevketina dûv Traumayê re, dikare bibe durvekî taybet ji Encama têkçûnên derûnî. Zorê caran Encama têkçûnên derûnî yê giran, dikarin bibin beşekî taybet û bihûrbînî bêne şirovekirin.



3. Libinguhêhevketina dûv Traumayê re, çi ye? Post-traumatic stress disorder

Ev kîteya Post ji latîni têt û wateya wê bi kurdî hemen hemen (Pey= li dûv) tê. Ev weke hemî wateyên din Encama têkçûnên Traumayê, ku heyî, xala sereke têkçûn e, ya di rêka ya jî ji encama serpêhatiyên derûnî, giyani xerab hatibin.

Cure û Nîşan ên Libinguhêhevketina dûv Traumayê re, çi ye

Tîştê diyar e, ku nîşan ên PTBS di hundurê sê mehan de, didine der di pey serpêhatî û serboriyên xemnakî. Ev kêşe û pirsgirêk dikarin di hundurê mehekê de, winda bibin, mirov navekî ji vê rewşê re datîne, ew jî ev e têkçûna barê derûnî yê bilezginî, ev jî Libinguhêhevketina pey Trauma yê re, cuda ye, ji ber dema wê kurtir, ewê jî pêdiviya bidermankirina demdirêj nabe, Eger hat azar û êş û gileh zêde bûn, êdî dibe nîşanek ji nîşanên Libinguhêhevketina di pey Trauma (Xemnakî) yê re,

Ev Symtom (diyarde), ne hertimmî nîşana Libinguhêhevketina di pey Trauma re ne: Hindek mirov hene, piştî rûdanên xemnakîyê bi demeke kurt azarên wan rûdidin, hinek çend mehan dûv re dirêj dike û hinek mirov hene piştî rûdanên xemnakî bi gelek salan derkevin û Trauma wan zêde dibe. (piştî şeş mehan, mirov dikare bibêje eve Libinguhêhevketina piştî Trauma re ye, ku hinekî giro bû). Carnan zor e, mirov bibêje ku ev nexweşî encama rûdanên xemnakî ne. Ji ber wê yekê jî, naskirina wan cureyên nexweşiyên di rêka fehs û tecrubekirinê re jî ne her car hêsan e. Jibilî wê jî, ew mirov ê nesax, naxwaze wan rûdanan bîne bîra xwe û dixwaze xwe dûrî behsa wan

rûdanên xemgiran yên pê re çêbûyî bike, ku êdî yê tedawîker piştî demek û danûstandineke dirêj qûnaxekê vedike, bo avakirina pira baweriyê, wê bizanibe jiyaneke nexweş li dûv e. Ji ber wê yekê jî têkiliyek bihêz di navbera yê nexweş û tedawîker gelekî tete xwestin, daku bikaribin, sinorên şermê têper bikin û li ser wan babetên zor biaxivin û pêkve li ser wan kar bikin.

Çendî destnîşankirin ne bi sanahî jî be, lê hindek nîşan hene, dikarin bibin alîkar bo nasîn PTBS. Eger hat hinek nîşanên wekî li jêr bîn bi te re an jî bi hinek ji kes û xizmên te re çêbûn, ev dikare bibe nîşana biketina wê nexweşiyê.

➔ Dubarejyankirin

Mirov ên di kewdanên xemnakî û trauma de, bi gelek cureyan û hemereng dubare dijîn. Wisa bîrahatinên xerab û nexweş ji rûdanan der dibin, bêyî ku mirov bi xwe wan bîne bîra xwe (Intrision). Gelek caran ew mirov ên xemnak in, kabûsan „şevpestan“ encama wan rûdanan dibînin. Gelek caran, şelîta bîranîne bi paş de vedigere. Ev têt wê wateyê, ku mirov rûbirû bi wan buyaran re dibe û mîna filmekî tene ber çav. Mirovê bi trauma parçeyên taybet ji wan rûdanan dijîn û mîna wêneyên zindî di ber çav ên wan re derbas dibin, xujxuj û hestkirin. Hinek nîşanên rûdanê yên derveyî rûdanên Trauma tînin ber çav mîna Bêhin (ya sotanê, Bezîne, xwêdanê etc.) dangan (bo nimune dengê fişekan, lêdana deryan..), hesta tete çavdêrikirinê û hin hest ên din, bîranînên tehel, dikarin bibin sedem bo stresê û hindek reaksiyonên laş yên din.

➔ Rev ji rastiyê

Gelek mirov hene, ji tirsê ji hestên negatîv û metirsiyan pêkolê dikin ji komên mirovan birevin, têkilya xelkê nekin, xwe ji hemî tiştên, ku rûdana bûyesedema Trauma durr dikin, naxwazin bibin bira xwe. Di wê dema buyer bête bira wan, xwe di metirsiyê de dibînin, dibe ku pêdivî bi tirs nebe jî. Ew mirov dixwaze xwe ji hemî birahtin, hestan yê rûdanê tînin bîrê durr bike, ew mirov, axaftin, Cih an jî serederî, yê bi bûyera jiyayî û qewimî ve berband.

Metirsiya heyî, ku di dema dermankirinê de, bi şaşî, tenê symptom (nîşan) ên laş an jî nîşanên derûnî yê nesereke ji wan re bibin xal ên navend bingehîn û sedem ên navendî û serke bêne piştguhixistin, ew yê ku têkildar bizavê dike, wî alî veşêre, û li ser rewşa xwe û êşa derûnî neaxive. Dikare weha jî be, ku nexweş bixwe nikaribe xemên xwe bi Trauma ve girê bide, wate ew xwe ji babetê durrxwin, ne bi mebest be pêk bihêt.

➔ Ramanên xerab, kêf û hest

Gelek guherînên negatîv peyda dibin, mîna „bawerî bi kesekî neyêt“ an jî hestên negatîv li def yê nexweş peyda bibin û bi gelek cureyan bin, tirs, Metirsî, acizbûn. Şermîni an jî xwe gunehkar dîtin. Xwe xerîb dibînin ji yê berê biwanbawer û xwe ji zewiyê komelgeha xwe vedikêşin. Dema herî gelek xemgînin, mukûsdayî ne û gelekî reşbînin beramber paşeroj û dahatûyê. Ev xemnakî weha li mirovê têkildar dike, ku êdî bibe mirovekî hestsar û hin bi hin ew hest û hêla erênî li ba wî hebû winda bike. Ew hest û nestên erênî, bextewerî, xweşî û nazdarî hin bi hin winda dibin.

➔ Zêdehingarandin

Em biçin koma din ji wan Symptomên (nîşan) yê Libinguhêhevketina li durr Traumayê PTBS, ku bi symptomên zêdehingarandin têne hesêb ê. Ew mirovê têkildar her demî, wek ku li amadekariyê bin û ew hest li def wan peyda dibe, ku dibe nêzik qewmînek xerab çêbibe. Ji ber wê yekê jî, ew mirov nikarin di rehetî û heminiyê de bijîn. Kêşeyên wan î razanê hene, ew nikarin zû di xew ve biçin û nikarin bi yekcarî xew bikin an jî spêdê zû hilo dibin û bi tiştên wan aciz dike, diponijîn. Reaksiyonên wan bi vecinîqandin e û deng bi hêz ji wan re tê, mîna ku ceng be. Dikare ji ber tiştêkî netiştêk xwe gelek aciz bike, bihingire û şerrûdî bibe û kêşeyan li yê bermaber xwe derbixe, bo nimûne şer bi xizm û yê nêzikî xwe re bike, an jî tiştan bişkîne, an jî serederiyekê bike, ku beriya Trauma li nik wî peyda bibe, nedikir. Ev hingirîna zêde û acizî kartêkirinê li tîrbûnbûn û ponijîna wî bike.



Nexweşiyên tevihev

Gelek mirov, yên ku bi nexweşiya libinguhêhevketina pey Traumayê re ketine, dikevin bin kartêkirina wan symptomên li jor behesbûyî û ji wan re navekî din jî tê gotin, „comorbid disorders“ Nexweşiyê neberhev ve“

→ Lihevketin- wate têkçûnên di rêya

Tirsê re

Ev dikare di rêya peydabûna sedeman re careke din were, ew yê Trauma pê re, dişan têtê hizra wî (di encama Sehewgirtinê ên tirsnak bê sedem jî dikarin peyda bibin). Ew mirov di wê kêlikê de, dikev bin encama tirseke bihêz de, bêyî ku sedemek bête dîtî. Êrîşên sehewgirtinê diyar dikin, ku reaksiyonên laş jî mîna sivikbûna lédana dil, xwêdangirtin, lerzîn, hestbûna bi nekarîna hilimkêşanê an jî fetisînê, azar û êş di sebata sîngê de, dilxelênekbûn, gêjibûn, tagirtin (serma9, pêlên germbûnê, serlêgerînok, bêhestkirin, Tevzînok di laş de, di wê kêlika ku ew mirov tirseke mezin bikeve hinavê wî, di wê kêlika ew mirov hest bike, ku dîn bûye, wê bimire an jî wê kirîza dil pê re çêbibe.

→ Bêzarî

Gelek yê Trauma bi wanre hey xweşiya xwe bo hindêk tiştan wînda dikin. Ku berê xweşî pê didîtî, tim xemgîn diyar dibin, û bêhêvî ne. Ev hizir û hest ên bêhêvîbûnê dikarin girantir û bihêztir bibin, ku bihêle yê bêhêvîbûnê pê re hebe, bi nema heza ji man û hebûna xwe bike an jî wîlo bixwaze xwe ji vê jiyandê xelas bike.

→ Vexwarina Alkohole û biakranîna şaş ya dermanê hoşber

Ji bo êş û azar ên xwe kêm bike û wan wêneyên bitirs ji serê xwe bavêje an jî daku bikaribe bixewê, dest bi vexwarineke zor ji Alkoholê dike an jî dest bi birina regezê hoşber dike. Alkohol-, û regezên hoşber an jî bikaranîna bihele û şaş ya dermanan, dikarin bibin sedem, ku tedawî û dermankirina têtê xwestin kartêkirina xwe neke û di wê rê re, yekcar laş û giyan ziyandê bibînin. Kartêkirina derman her dem, tenê bo demeke kurt êşa giyan benc dike. Ev rewş ên wisa bixerabî derbas bûyî, pêdivî ye her dem bo nojdarî û tedawîkirinê bête got û li ser pê re bête axaftin, ta ku bikaribe çareseriyek bo wê bête dîtî.

➔ Têkçûnên din

Ew Libinguhêhevketina dûv traumayê, di gel piştgirî û alîkariya civakî, dikare bibe sedema ku yê nexweş xwe di tenêtiyê de bibîne. Ditirsîn ku ew neyên fehemkirinê. Ew li her dem biguman in, herdem hest dikin, ku fenûfût li wan dibin, û di hindêk pergala de, pirsgerêk hene, ku bikarin roja xwe birêkûpêkî bi ser de bibin. Nikarin xwe konsentre bikin, ev zêfbûn li kar, di dibistanê de û gelek tirs li nik wan peyda bibe ku xaniyê tarî bicih bihêlin. Li hêla din jî, piştî bi serhatiya wan rûdanên xemankî de, pirsgerêk û tirs peyda dibe, ku bitinê bin, ew nîşanên derûnî jî, di şeweyê wesasbûnê, an jî dînîtiyê diyar dibin, ev rewş pir kêr in, lê parçeyek ji libinguhêhevketina dûv Traumayê ne.

Rewşa li dûv Trauma tê

Bi her hal, gelekî giring û pêdivî ye, mirovên bi nexweşiyên derûnî alîkariyeke pisporane, bi lezgîni werbigirin, daku ew Têkçûnên encama nexweşiyê kembaxtir nebin û delîve bûn wan hîn hebe, ku bizivirine jiyana xwe ya normal. Eger hat û Symptom ên nexweşiya Libinguhêhevketina piştî Traumayê re, li nik te an jî ji hinek kes û xizmên te hate dîtin, divête di cihê ceh de û di demeke kurt de, xizmetguzariyek di rêka seredana bijîjk an jî tedawîker bête kirin! Wek li def her kesekê ku bi Ecama dûv Traumayê ketibe, nayê wê wateyê, ku buyereke xemnakî derbas kiribe, pêdiviya wî automatîkî bi Therapiyê heye.

Zarokên bi Traumayê

Zarok jî mîna mezinan dikarin bi Encama têkçûnên pey Traumayê re bikevin an jî bi PTBS nexweş bikevin, eger ew jî rûdanên ku dibin sedema Trauma yê mîna Tecawizkirin, serpêhatiyên cengê, rûdanên suruştê yê kembax, windakirina mirovekî eziz û nêzik û t.b.d. bibînin. Zarok jî wê êş û xemankiyê wek mezinan hest dikin û kartêkirinê li perwerde û mezinbûna wan dike. Bi giştî, em, dikarin bibêjin, ku nîşanên nexweşiya Libinguhêhevketina li dûv Traumayê re „PTBS“ yê li nik zarokan diyar dibin, hinekî ji yê lo nik mezinan peyda dibin, cuda ne, lê bi giştî, nîşan û Symptom ên bingehîn nêzikî hev in. Dibe ji ber temenê wan yê biçûk, nikarîbin mîna mezin xwe bînin zimên û Symptom ên wan bi şeweyekî din dikarin bêne diyarkirin. Bo nimûne Zarok dikarin, xwe serdestî wê xemnakîya bi wan çebûyî, di rêka yariyan re, bo nimûne rûdana nexweş ya ku rûdayî wek yariyekê bête şanokirin. Hinek zarok hene, ku xwe ji civakê vedikêş in û dixwazin bitenê bimînin û naxwazin yariya an jî her çalakiyeke din bikin, ew bixwe gelek çalak in, lê zewqa wan têtê şikandin û gelekî ture dibin (dihingirin), an jî nîşana xweşiyê nema diyar dikin. Yê hinekî mezin, zehmetiya di dibistanê de dibînin, xweşiyê wînda dikin, bi dîtin û yarîkirina bi hevalan re an jî bigiştî zewqa wan nîne, ku di dema vala de bilîzin.

4. Li kû alîkarî tête wergirtin?

Ya gelekî giring, ku mirov bizanibe, ku her mirovek dikare bi nexweşiya encama têkçûna piştî westiyane bikeve. Li nik wan mirov ên bi vê nexweşiyê ketî, ji şermînî- hestê gunehkariyê, ku derbirin e, ew mirove nema dikare têkçûna derûnî ya xwe derbas bike, ew jî pêdivî dermankirineke professionell e, mîna nexweşiyên laş î.

Bi giştî. li Elmaniya, imkanên alîkariyê û şêwirdanê yê zor baş, dema mirov bi nexweşiyên derûnî bikeve hene. Bi taybetî jî, serederiyên di gel traumayê (Tedawîkirina Traumayê) têne pêşkêşkirinê. Hemî gileh ên ji ber êşê, rêya wan ya fermî û rast bi iyada bijjîkê malê dikeve. Her yek li gorana nîşanên lê dertên û diyar dibin, têne hinartin bo bijjîkê pîspor an jî tedawîkerê derûnnas, wate, yekî, ku di rêka xwendinê re û bidawîna pişeyê xwe ye ku di wî biwarî de, fêr dibe, ku têkçûnên derûnî tedawî bike. Hun dikarin piştî dana soza jivanê û guftûgoya yekem jî direkt lê yekser jî bo yekî pîspor bête hunartin:

- Nojdariya derûnî
- Zanistiya Derûnî ya tedawîkerê derûnî
- Dermankerê derûnî yê zarokan
- Bijjîkê pîspor bo derûnê û tedawîkeriya derûnî
- Bijjîkê pîspor bo tendurustiya derûna laş û tedawîkeriya derûnî
- Bijjîkê pîspor bo zarok û nojdariya derûnî ya gencan.

Di ferhengoka ya vê pirtûkoka rênsiyê de, hemî ev têgeh bi hûrbîni yek bi yek bîna ravekirinê. Hemî pîsporê, hindêk asteyên zanistê di wan biwaran de, taybet fêrbûn bidawî anîne, bo wan alîkar e, pênasînekê diyar bikin û pêşniyar bikin, ku ka çawa tedawîkirin di gel te bête birêvebirinê.

Hindêk pîspor ên taybet bo tedawîkirina xemnakîyê hene. Jibîlî wê, ew hilgirê nîşaneke dinin, ku „tedawîya trauma derûnî“ ji wan re tê gotin.

Şêwirwergirtin û gava yekem berbi tedawîkirinê

Di geriyana li serederiyeke guncayî, hinek nimune hene karin alîkariya te bikin, navenda şêwirmendiyê ya *Xizetguzariya nojdariya derûniya civakî=sozialpsychiatrischen Dienste*. an jî bijjîkê te yê malê an *grûpek ji yê alîkariya xwebixwe* dikarin şîretên baş bidin te. Zêdebarî wê malperên internêt yê taybet hene, hun dikarin pêzanînan ji wan werbigirin.

Serederî, di rewşê an aloz de

Di rewşê an Lezgîn de, ku tu an jî kes û xizim û karê te, hestên xwekuştinê bi hêz li def wî peyda bibin- an jî bixwaze bike, hun dikarin telefûna hewarhatinê bikin, li ser vê numerê 112!

Li geriyana bo cihekî rast û baş bo tedawîkirin, hindex cih dikarin bi te re alîkar bin mîna dezgeha şêwirwergirtinê ya xizmetguzariya derûntedawîkeriya civakî. Bijjîkê te ya malê jî anj jî komên alîkariya xwebixwe dikarin bi te re alîkar bin û şîret ên baş li te bikin. Zêdebarî wê jî bi taybetî rûpelên Internêtê, ku tu bikaribî agahiyên werbiigirî.

Ji kerema xwe hay jê hebe, tu biçî nik bijjîkê malê. Bijjîkê pîspor an jî tedawîkerê derûnî, pêdivî ye karta xwe ya sîgorta nexweşiyê bi xwe re bibî! Hemî bijjîk, tedawîker û baregehên tedawîkeriyê, dikevin bi barê erkê agahneveguhestinê. Ev tê wê wateyê, ku nabe çi agahiyekê li dor te bo mirovekî din bête veguhestinê!

Eger hat û rewşa te gelekî têkbiçe û dichêceh de pêdivî alîkariyê bibî, tu dikarî jî berê xwe bidî vê cihê bi navê Derûndermakeriya Xizmetguzariya qeyranan. an jî yekser Kilînkuma Derûndermankeriye!

Zaniyariyên têkiliyan yê hindek jî wan alîkariyan hun dikarin di beşê adrêsan de, di vê rênasê de bibînin.

Ji bo mirov ên penaber, ji çareserkerinê, hindex rênmayên sisttir hene. Ji kerema xwe hayî jî agahiyên di sindoqê li jêr.

Agahiyên taybet bo penaberan

Ew penaber ên, ku eve kêmî 15 mehan li Elmaniya dijîn, nikarin bi sanahî bi şêweyekî yasayî misoger(Sîgorta) bibin, mafê wan li gor yasay penaberên hîn mafê manê wernegirtî (AsylbLG) heye.

Lê li beramberî wê jî, mirovên bi fermî sîgortekirî li nik her dezgeheke Sîgortayê, yê penaber jî bo çareserkirina kêşeyên tendurustiyê hindex xizmet ên bisinor hene. **Mafê alîkariya tendurustiyê ya êş û azariyên nexweşiyên gelekî bilez û azarên bilez**, mîna yê nexweşiyên kevnar = Kronîk, yê ku neyên demankirin û rewşa tendurustiyê kembaxtir bikin hene.

Bi giştî û li gorana yasayê nexweşiyên derûnî, weke nexweşiyên „bilez“ nayêne dîtinê, jî ber wê jî ne mecbûr in, serederiyê digel bikin û tedawî bikin. Mirov ên hîn kêşeya wan ya penaberiyê çareser nebûye, bigiştî „nikarin hêsan“ herin nik bijjîk î. Eger nexweşî hebe, li gor rêmayan dikarin yekem gav berê xwe bidin nivîsgeha civakî (Sozialamt). Li wir karmend, dibîne û dikare destnîşan bike, eger pêdivî heye. Eger hat wisa be, yê penaber belgeyekê jî yê karmend werdigire û bi wê belgê dikare biçe nik bijjîkekî.

Eger hat ew mirov 15 mehên wan li Elmaniya wek mirovên ku mafê penaberiyê xwestibin çêbûbe, an jî beriya we demê, ku mafê penaberiyê werbigire, hinga mafê wî heye, ku xizmetguzariyê werbigire li ser bingeha yasaya Pirtûka yasayî ya civakî (SGB). Ji wê demê û pêve, dikare bibe endamê sîgorteyê yasayî. Eve rêya çûna nika terapiya derûnî di encamê de bisanahîtir dike, lê dîsan jî tu yasa mecbûr nake, ku bihayê dana wergervane te bête wergirtin. Ji kerema xwe, li parçeyê „Wergervan li Rûpela 20 binêre.

5. Çawa Libinguhêhevketina pey têkçûnên Xemnaki tete tedawîkirinê?

Ji bo tedawîkirina Libinguhêhevketina pey têkçûnên xemakî re û destnîşankirina rast ji şeweyê çareserkirinê du tiş watedar û giring in, yek Trauma bixwe û rewş ên bi xwe re tîne.

Bi şeweykî giştî çareserkirina Libinguhêhevketina pey têkçûnên xemakî re, di çarçêweya terapiya derûnî ye. Tişt nas gelek rûniştinê bo tedawîkirinê tene kirinê û di pey re, dibînin ka tedawî berdewam bibe. Çareseria Xemnaki“ Trauma” li Elmaniya gelekî bi pêş ve çûye û encam û serketinên zor baş bi dest xwe ve anîne, û bi taybet, dema nexweşî berwext nas bibe, hinga tedawîkirin di çarçêweyan de misoger e. Armanca rêçûna terapiya xemnakîyê rasterast, herdem berbi bi şeweyekî taqekesane pêdivî û kêşeyên taybet yên wan mirovên t êkildar ve diçe.

Gelek rêgayên tedawîkirinên cuda yên derûnî hene, lê divêt bête gotin jî, ku di vê prosesê de, guftûgo karekî zor giring e. sê ji van rêgayan li Emaniya yê dê ji sîgortayên fermî(yasayî) bêne pejirandin, wate hemî mesref û xercî wê bêne danê: Terapiya serederiyê (Silûk), tedawîya derûnî li ser bingeha tedawîya kûr û dînamîkî ya derûnî û Terapiya analîtîkiya derûnî.

Therapiya silûkî

Armanca ku tedawîkirina silûkî, giraniya xwe dideyne li ser guftûgoyê, rahênamê û nêrinên nû yên keşe û pirsgirêkên silûkî (bo nimûne gumaneke zêde zor an jî fikarên zor neyênî û negatîv), yên ku dibin sedem nexweşî bêne naskirinê, bêne guhertinê û ev dihêle serpêhatî digel van kewdanan çêbibin. Serederî digel û guhertina şeweyên têramandinê û temamkirin wate, Guherîn di gencîna „sawîran“ silûkî de, armancên sereke, bingeîn û giring in di armancên tedawîkirinê de, ku kêşeyên niha yên xala sereke û navend bin.

Therapiya derûnî ya kûr û dînamîkî

Ev şewê Therapî, weha ye, ku çalakiyên aqil yên zanayane û yên nezanayane yên derûnî kartêkirin li ser tendurustiya derûnî ya mirovan heye. Nêrineke tenê di silûkiyeteke aloz de û azarkêşiyê di rêka liserhoşîkirinê û ji kêşeyên neliserhoşiyê an jî Tecrûbeyên tene gemkirinê dibe baweriyeye giring û xaleke palpêspartî, boçareserkirina Têkçûnên derûnî.

Therapiya derûnî ya analîtî

(Ravekirin=şirovekirin)

Bi vî rengî ji Therapiyê, li gorana serpêhatiyên çêbûyî û dibin, digel wan kêşeyên ne ji serhoşiyê encam didin û karbûna bo saxlembûna wan xala bingehîn ya Therapiyê ye. Nêzîk weke li nik terapiya derûnî ya kûr û Dînamîkî jî behsê dermankirina bi guftûgo li dor serpêhatiyên, bo nexweş diyar bibe, ka çawa ew kêşeyên kevin bi yê nû re bargiraniyekê durust dikin û çawa pêk ve girêdayî ne. Di rêya naskirina vê bestina van kêşeyan bi hev re, imkan peyda dibe, ku mirov ji serpêhatiyên xwe yê kevin û buhurî sûdeyan werbigire û fêr bibe, bo nimûne, ew fekar û ramanên xerab û nerênî bêne guhertin û vê guherîne, bikin bingeh bo tedawîkirina xemnakiya (Trauma) heytî.

Therapiya li Nexweşxaneyê û ya li

Hawarhatinê

Imkan bi giştî heye, ku terapiyeye hawarhatinî (lezzîni) her heftiyekê, maweyî yek demhijmêrê bi rê ve biçê. Ev tê wateya, ew mirov ên têkildarî terapiyê, dikarin carcaran seredana iyadeya Therapiya derûnî bikin, wekî din roja xwe bi normalî bi ser ve bibin. Di vê rewşê de yê nexweş dikare here nexweşxaneyeye biroj û tedawî bibe,



lê êvaran û dawiya hefteyê li malê derbas bike. Yê ku li nexweşxanê bimîne, pêdiviyê netenê ew yê têkildar nexweşê derûnê be, belê laşê wî jî biêşe û nikaribe ji ber êşên xwe yê zor û êşdar rojên xwe baş bi ser ve bibe û kar bike. Ew şêwe ji nexweşan pêdivî ye li nexweşxaneyê dermankirin û tedawîkirina derûnî û xemankiyê. Ew divê li nexweşxaneyê xew bikim û li wir guhdan bi wan bête kirinê.

Dermankirina bi dermanan

Di hinek pergala de, dikare pêdivî be, ku Therapî jî bi dermanan bibe, bo nimûne bo vê hindê, ji bo kêmkirin û daxistina tirsê û çalakiya zêdeyî sinor û ji bo çareserkirinê hinek symptom û nîşanên din diyar bibin. Ev rewş dikare bibe temam ji bo terapiya derûnî an jî, ku ew terapiya ku bikar têt, encamên baş û çavêkirî bidest nexê. Wek rêyekê ku cihê Therapiyê bigire derman qet nabe çareserî. Gelekî giring e, ku hun li dûv şîretên bijîjk û nojdar ên xwe biçin û ji ber xwe derman kêm û zêde nekin!

Rêvebirin û armanc ên Therapiyê

Therapî dikare yeke ye, taqekesane an jî wek kom bête kirinê. Mîna li jor hatibû nivîsîn, konseptên Therapiyê dikarin zor daran bi „gelek şeweyan“ bêne kirinê, tê wateya, ku bijîjk an jî tedawîker rêbaz û metodên zanistî, pisporî yê cuda bikartînin, daku bibaştirin şêwe bikaribin alîkariyê pêşkêş bikin.

Hijmarek mezin ji mirovên bi Trauma“ Xemnakî”, dijîn, jiyana xwe ya xemnakî weha hesêb dikan, ku „Jiyaneke rawestiyayî „ye. Ji wê jiyana zor bitirs in, û metirsî li nik wan peyda dibe, ku ew nema dikarin jiyaneke xweş biser ve bibin. Therapiyeke derûnî dibe alîkar, ku ew rewş baştir bibe, baweriya bi xwe vegeirîne, gav bi gav bikaribe vegeer mîna berê û roj û jiyana xwe bi ser ve bibe.

Negirêdayî bi wê ve, şeweyê Therapiya bi kar bihêt, ew armanc ên her dem herî giring in:

- Kêmkirina êrîşan
- Bêhintengî an jî nehêminiyeke zor tund/ qeher û têkçûnên xewê kêmkirin
- Hestê tehdîdên lezgin kêmkirin
- Bêcirî hilînin, kar li ser astengên hilana Traumayê bête kirinê (kêmkirina ji reva ji ber kêşeyan)

Gelek rêçêkên therapiyê hene û li gorana rêveçûna therapiyê, zorbeyî caran ji 1 salê ta 2 salan berdewam dikan. Di dema Therapî lidar e, divê cihekî hêmin, tenahî û aram bête dîtin, daku bo yê têkildar baweriyeke yekcar bibîne û rê bi yê tedawîker bo danûstandin bête dan. Du tiştên giring di rêveçûna therapiya derûnî de hene, herdem rêzgirineke dualî û baweriyeke yekcar zor, daku têkiliyeke karkirinê gelekî baş û mukum bikaribe ava bibe. Zêdebarî wê jî, li ser tedawîkerê derûnî pêwîst e, agahiyan nepenî bihêle! Ev karê nederxistina agahiya û nepeniya wan erkê wergervan jî, yê rola pira zimantêgehiştinê dilîze û wek kesê sisiyan têtê qadê (hun dikarin, agahiyan di çarçewa bi „wergervanan“ re bibînin di rûpela 20 de.

➔ Istîqrar û perwedeya derûnî

Merc û şertê herî giring bo serkeftina tedawiya nexweşiya Libinguhêhevketina li dûv Traumayê re ev e, ku kesê pêketî xwe di tenahî de bibîne û ne di tirsê de, ku ew wan serpêhatiyên bi derd û trauma dubare nebîne û neji. Giring e, ku yê nexweş di dema Therapiyê de hest bi aramî û tenahiyê bike.

Yê tedawîker ew yê yekem e, ku digel yê nexweş, li ser nîşan û Symptomên bihêz û çavliremayîna vê therapiyê û hêviyên pê ve girêdayî dipeyive. Di çarçeweya perwerdeya derûnî, dê ji nexweş rebête ravekirin, bo çî ew î ev Symptome yê hene, û çawa ev têkçûn, bi alîkariya tedawîkirinê dikarin kêmkirin an jî bi yekcar nemînin, Yê tedawîker, dê li ser hindêk cir(silûk) û şewefîkarê yê destnîşankirî, bo nimûne ku pêdivî yê xwe dûrî hin cihan bike an jî hinek fikaran binbin bike, daku bikare zora Traumayê bibe, van wek hinek rêbaz û mekanîzmên xweparastinê bikar

bîne, wê baş be, lê diyar e ji bo karkirina li ser Traumayê ew mekanîzîmane dikarin bi şêweyekî pozîtîv kartêkirinê li rêveçûna terapiyê bikin û guherînên berçav diyar bikin û li ser bikariibe bête karhatin. Ev başbûn û îstîqrara yê nexweş li gorana wê hindê ye, rewşa yê nexweş çawa ye, kêm an jî zêde pêdiviya yê nexweş demeke dirêj ji bo tedawîkirinê bibe.

➔ Liserkarkirina Traumayê di rêya

Therapiyê re

Kengî yê nexweş hestkir, ku xwe li devreke (ew cihê dibû sedema hingavtina Trauma, nema wî xemnak dike), tenha û aram û îstîqrar, dikare watedar be, pêk ve digel tedawîker li ser babeta Trauma yê û derdan biaxive. Ew e gelekî girîng e jî ku bizanibin, ku mirov nemeçbûr e li ser rûdanan biaxive, eger nexwaze, eger naxwaze biaxive, lê biaxive, an jî meçbûr bibe, dê hinga gelekî zerarmend bibe, ku êdî dubare bizivire wê rewşa wan rûdanên, ku bûn sedema nexweşiya wî. Mebest ji we axaftinê dermakirina yê nexweş e, ku bizanebûn, ew birahtinên wê rûdana bûyî sedema nexweşiya wî, bike parçeyek ji jiyana xwe û di rêka behskirina wan re (Narration) bikariibe, sud were wergirtin. Di rêka behsêkirin û vejandina bizanebûnê li wan rûdanan, hestên metirsiyê kêmtir dibin. Hestên tadelêkirina wan

rûdanan û wek wê jî tirs, di rêveçûna terapiyê de, dibe mijûlbûna bi Trauma ve. Aya, ev axaftina li ser derd û kul û kovanan (Trauma) mumkin, an jî bisûd be, bi çend faktor ên cuda cuda hene, bend e (ji wan granî û kûrahiya traumayê ye) û ew êdî yê nexweş û tedawîker, di nav hev de behsê dikin. Ji ber ku her mirovek ji yê din cuda ye, lew ra jî terapiya derûnî, ji mirovekî bo yê din cuda ye û bi kesayetiya wî ve ye.

Di terapiyê de, tîknîkên din jî tîne fêrîkirinê, yên ku dikarin serederiyê di gel Nîşan û Symptom ên Trauma sanahî bikin. Bi tedawîkirina cirane "Silûkî" re, bo nimûne yê nexweş carnan „Erkên malê“ ji yê/a tedawîker werdigire û wan wezîfeyan, bi xwe re dibe malê. Pêdiviyê li malê, ew tîknîk û pêşniyarên hatî kirinê bikar bîne û nêrîna xwe li ser bide, k ata bi çi radeyê nîşanên nexweşiyê kêm bûne û gîyanê wî çendî bi rehetiyê hest dike. Encam û hest ên ku di pêkanîna erkan de peyda bûne, pêdiviyê di rûniştina din re, di gel tedawîkerê derûnî bêtebehsêkirinê.

Her dem pêdiviyê, tiştê bi te re çêdibe an jî dixwazî, ji tedawîkerê xwe re bibêjî, ew tiştên ku di rêbaza tedawiyê de jî, ne bi dilê te ye, an jî hertîştêkî tu naxwazî li ser danûstendinê bikî, bibêje.

EMDR

Dema metirsî weha zal û serdestî yê nexweş be, ku di cihêcîh de, destpêkirina terapiyê nemumkin e, dîsan jî rêgayeke din heye, ku yê tedawîkerê derûnî bikar bîne, ew jî tîknîkeke, ku navê wê EMDR e. Di rêya çavlivandin bîlez re, ku di bin çavdêriya tedawîker de, eger sist bibe wek ku neyê kontrolkirinê û hestên rûdanan ku ber çavan re diçin. Di rêveçûna terapiya ji wê û wêdetir de jî ev rêbaz dikare bête bikaranîn.

➔ **Amadekirina Jiyane di Pey Therapiyê re**

Di qûnaxa dawî di çareserkirinê de, yê nexweş bo jiyana piştî Therapiyê de, amade dikin. Armanca herî giring û sereke ew e, ku mirovê nexweş careke din, vegere û xwe di jiyaneke normal de bibîne û roja xwe bêkêşe derbas bike. Kengî yê nexweş xwe di rewşeke seqamgîr de hestkir, ku êrîş û strêsa nekontrolkirî û hestên tirsê kêmbibin, êdî ew terapiyê dikare bête rawestandî û bidawî bibe. Berahîka dawîya terapiyê yê nexweş bi tedawîkerê derûnî re rûdine û behsê dikin, weke ku careke din ev nişan bi serpêhatiyên Traumayê re dubare bikaribin rû bidin.

Pêkve digel yê tedawîkeran hun dikarin li ser rêga û imkanên piştî çareseriyê planekê darêjin. Di gelek rewşan de bo nimûne hindek derfet têne pêş, bo nimûne xwe tevî komên alîkariya xwebixwe bike an jî Ergotherpî, ku têne pêşkêşkirin hene. Ji bo Rahênanê li ser berdevambûnê û sinorê westanê pêdiviyê bi ceddî di rêya terapiya derûnî bike. Ew fêrbûna şêweyê çalakîyên rehebtbûnê dikare bisûd be.

Wergervan „Wergêr“

Tiştê di rûniştinên dermankirina derûnî de, gelekî giring e, ku yê tedawîker û yê nexweş bi ziman ji hevûdu baş têbigihin. Eger hat û têgehiştin bi yê tedawîkerê derûnî re ne baş be an jî zor zehmet be, ji hev tênegehînin û tedawîkerê bi zimanê nexweş yê dayikê neaxive, di wê rewşê de, dikarin wergervanekî binin. Yê nexweş an jî her yek ji kes, xizim û arê wî daxwazê bikin, ku wan pêdiviyek bi wergervanekî heye. Saziya Bavariya ji bo transkulturell e.V. li München dikare alîkariya we bike, ji bo peydakirina wergervanan, Hawarhatinê an jî bi şêweyekî demdirêj rûniştinên Therapiyê di hundurê nexweşxaneyê de amade bike. Lê divê bête daxwazkirinê. Eger hat û terapiya derûnî di rêka Sîgorta re bête fînsekirinê, dezgeha civakî „Sozialamt“ an jî Job-Center dikare xerciyê bo xizmetê, di hin biwaran de, temam bike. Hindek dezgehên tedawîkirinê peryên wergeranan jî didin.

6. Çawa Xizm û heval dikarin yarmetîder bin?

Ji bo xizman, gelekî zor e, ku bibîne mirovekî wî di vî warî de ye û van derdan dikêşe. Mebest ên baş, û peyv ên xweş jî dikarin kartêkirineke xerab, li ser wî mirovê derd û kulan dikêşe bike mîna bo nimûne, şermîniû tirsandin, dikare rewşa wan kambaxtir û kûrtir bike. Di bingehe de rast e, dema îşaret bête kirin, ku pêdiviyê û dikare li ser serpêhatiyên dubare û her dem bête axaftin. Hinga êdî yê nexweş wê tê bine der, ku ew tete fehemkirinê, êdî wê kêmbi kêşeyên xwe re rûbirû bibe, ji xweguhekirinê azad bike. Lê gelekî gelekî giring e, ku yê nexweş zor lê neyete kirinê, tirs êdî ji vê yekê heye, ku Truma wî lê vegere. Divêt hun ew peyv û tiştên li ber we tene gotin zor bi ceddî werbigirin mîna (bitaybetî nêrinên xwekuştinê û fikar û sawîr) û derd û kul û kovanên yê dinqebûl bikin. Hewl bidin wî mirovê nexweş bihez bikin û han bidin, ku ew li alîkariyekê bo xwe bigere û herdem jî amadebûna xwe bo alîkariyê pêşkêşî wî bike. Li Elmaniyayê gelek cihên şîretdanê û komên alîkariya xwebixwe hene, yê ku xizim û kesûkar jî di van pergalan de alîkar in. Li wir bot e tete şirovekirinê, ka tu li biramber kesên ku bi traumayê ne dikarî çawa serederiyê bikî, tu dikarî alîkariyê jî werbigirî. Dema tu bi xwe gelekî hest bikî, ku barê te giran bûye. Navnişan û Nr.telefonan dikarî li beşê adrêsan yê di vê rênasê de.

WEke xizmekî, nasekî an jî hevalekî yê nexweş hun dikarin û pêdiviyê hun herdem berê xwe bidin dezgehên şîretdanê, dema

- Dema hun hest bikin, ku mirovekî nêzikî we guhertineke nebaş pê re çêdibe
- Dema tu li yekî ji mirov û nasên xwe, van symptomên, ku di vê pirtûkokê de hene, bibînî, heta ku tu ne seda-sed jî bawer bî, ku wî mirovî serpêhatiyê traumayê ditine an na jî.
- Dema hun bixwazin agahiyên li dor nexweşiyên û alîkariya xwe ji bo derdorên xwe binin û bi yê nexweş bi xwe re bikar binin

Di rewşên awarte û hawariyê de, derfet heye hun bi yê têkildar re biçine nexweşxaneyekê an jî saziyeke şîretdanê.



Ferehngok

Baweriya kevin

Ew baweriya di dema temenê zaroktiyê hatibe avakirin û bipêşdebirin, dikare kartêkirineke erênî li ser jiyana, perwerde û bipêşdebirina wê de bike. Ev bawerî bi sedema bipaşguhixistinê û serederiyê xerab, dikare bête hejandin û xerab bibe

Bêhinçikandin „êlpik“

► elltîhaba êş ên kevin yên rêya hilimkêşanê, bêhintengi, kurtehilimkêşan, hilimkêşana bi zorê, bêhintengi di qefesa sîngê de, terpîna bilez ya dil, westan, tirs û nemêşinî

Bêzarî

Têkçûna derûnî, ew ya ji encama xemgîniyê kûr û bêtaqetî, şikestina kesayetiye ye. Mirov li depresiyonê diaxive, dema ew nîşanên „bêzarî“ du heftiyan berdewam bikin.

Bijjîkê malê

Ew e bijjîkê pisporê hinavan an jî giştî, ku ruxsetdar e, û dibe cihê seredana pêşin ya nexweşan e, eger kêşeyên tendurustî peyda bibin. Ji bo penaberan cihê yekem ku berpîrsiyar e, dezgeha civakî (Sozialamt) e.

Bitenêbûna civakê de

Destnîşankirina erkan di rêya rêlêgirtina sedemên windakirina têkildariya di navbera mirovan de.

Derdaxivtin

Dubare derdstendin, dikare encama pey nexweşiyê xerabtir bike.

Derûn, Giyan

Tevahiya hestên mirovayetiye, cediwergirtin û têramandin

Derûniya Gewde

Êş ên gewde, yên bi tevahî an jî hinekî sedemên wan ên derûnî hebin

EMDR

Navê wê bi inglîzî ev e. „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ liva çav- hestiyarî û dubarekarkirin. Rêbazên tedawîkirina derûnî, yên alîkariya mirovên trauma heye dikin. Li vir tirs di rêka rîtmê liva çêv de kêmtir dibe.

Êrîş ên tirsê

► Têkçûna tirsê

Grûpa alîkariya xwebixwe

Di grûpa alîkariya xwebixwe de, mirov digihin hev, yên kêşeyên zehmet, mîna hev hene, ku eynî nexweşî di jiyana xwe de hebûne. Bihevguherîna agahiyan di nav endamên vê grûpê dibe alîkar, ku bikaribin digel kêşeyan serederiyê bike û zirar bi wan re çêbibe, di nav hev de biaxivin.

Helwese = Weswas

Ditînên tiştan, bêhinkirin an jî guhlêbûna dengên, yê ku bi fizîkî nikarin bihêne teqezkirinê.

Karta sîgorta

Karteke plastîk e, Ship-kart e, ji bo mirov bi wê seredana bijîjk an jî tedawîkerê derûniyê bike û nîşanî wan bike. Ev kart e, nav û agahiyên li ser wî kesî û wêneyê wî li ser e.

Ev kart bi karta sîgorta nexweşiyê li iyada bijîjk tête nîşanîkirin. Yê hîn di prosesa koçberiyê de ne, di nava 15 mehan ji hatina wan werdigirin

Kronîk „nexweşiya peyda dibe û berdewam dimîne“

Dirêjxayen an jî hêdî hêdî domdirêjî

Libinguhêhevketina hoş

Nexweşiyên (Neberdewam), ► mîn weswasê, ► wehmê û liberçavçêbûnê

Nexweşxaneyê Derûnî

Nexweşxane, ew yê taybet û pispor di beşê dermankirina nexweşên yê derûna wan têkçûyê, ew in yê para herî bêhtir gelek beş hene

Nezanîna berlikû

Ew kesê elaqedar bi vê, bo nimûne nizanin, ew kî ne û li kû ne û/an jî kîjan roj e, wan hemî nîşanên demê û cihî windakirine.

Perwerdehiya derûnî

Ev dibe alîkar bo yê nexweş nîşanên nexweşiya xwe binase, fêhem bike û bête handan. Ev bêhinferehiyekê çêdike û dibe handan bo alîkariya xwebixweyî

Pêwendî

pêwendî û pêvegirêdana bi dermanên hoşbir ve mîna alkoholê, derman, heşîş an jî nikotîn, yê ku mirov nikare bi hêsanî dest ji wan berde. Hindek serederî û rabûnûrûniştinên din jî dihêlin xermanî peyda bibe (wek yariyên şens an jî alavê mediya yê mirov bi wan ve tête girêdan)

Pispor ê di nojdariya derûnî de (Tedawiya derûnî)

Ev rengê pisporan, dikarin ji bo wan mirov ên bi êş ên derûnî mirov ên têkildar û pêbawer

Bijîjk ên pispor yê nojdariya derûnî û tedawîkirina derûnî, bo nojdariya derûniya leş û nojdariya tedawîkirina derûnî: ev wê wan nojdaran ve girêdayî ye, ew yê li dûv xwendina bijîjkiyê beşê bijîjkên pisporiyê jî bidawî anîbin. Ew mafê wan heye ku dermanan bo nexweşan binivîsin. Gelek ji wan bijîjkên pispor digel pisporiya bijîjkiyê pisporî di biwarê tedawîkirina derûnî de jî xelaskirine, daku bikaribin nexweşên xwe bi metodên tedawîkirina derûnî de jî derman bikin.

Derûnzan: ew yê xwendina zanista drûnî bidawî anîne û hilgira pileya akademîk in di pileya Dipl-Psycho.

Derûnzanên dtedawîkirina derûnê ne bijîjk in û nikarin dermanan ji nexweşan re binivîsin. Ev pispor xwendan diplomên xwendina derûnnasiyê û zanista derûnî bi dawî anîne, ewan gelek salan kar kiriye, di gel vî pîşeyî serederî kirine û bo nimûne xwe di biwarê terapiya xweragirtin û tesorûfê an jî zanista derûniyê de kûr çûne û di terapiya derûnî de bûne pispor.

Şirovekerê Derûnî ew kes in yê n xwendevanê bijjkiyê ne an jî derûnas in, û zêdebarî xwendina xwe fêrkirineke zêdetir di biwarê şirovekirina derûnî de wergirtine.

Saxlemya praktîk bo terapiya derûnî ev ne bijjîk in û rê bi wan nayê dan, ku dermanan binivîsin, lê destûr bi wan heye ku bi karê terapiya derûnî rabibin. Ew bi ezmûneyeke fermî diploma xwe wergirtine, lê pereyên wan jî sendûqên sîgortên bi fermî nayêne danê.

Tedawîker ên trauma psikolog. Bijjîk an jî sosiyal pedagog in bi xwendina pisporiya terapiya trauma

Bijjîkê pisorê zarokan û derûniya gencan an jî tedawîkerê zarok û gencan ew yê n taybet têne rahênkirin û ji bo dermankirina zarok û gencên ta temenê wan bibe 21 salî dibin pispor.

Piştî traumayê

Ev piştî trauma (lêketin) peyda dibe

Qerha mîdeyê „Iltîhaba gerdeyê“

Iltîhaba çermê mîdê yê tenik, êş, wek derzî li zik bikeve, gijbûn, dilxelênek, di hinek caran da derketina xwinê di rêka verişandinê û destava mezin re

Sawîr

Ev ew hizir û liberçavanî in, digel ku tişteki rastî tê de nîne, lê wek rastiyeke tete iqna,ikirin. Bo nimûne sawîra ku hun bi dûv dikevin: kesek hizir dike, ku hinek li dûv in, digel ku di rastiye de kesek tune.

Serêş şeçîqa Mîgrên

Lêdana dil, aliyekî ji serî diêşe, gijbûn û dilxelênek, verişandin û ronahî- û /an jî hestbûna bi gujîne û carnan hestkirina têkçûna têgehiştinê

Tedawîkirina bikar

Armanca Ergoterapi ew e. cardin lêvegerandina nestan û hestên derûnî ku êdî bibe alîkar bi nexweş, ku êdî vegere jiyana xwe ya rojane ya normal. Bi vê rêbazê, rahênana berdewambûn, çalakbûn pojîninê û westiyane dibe.

Tedawîkirina Trauma

Di tedawîkirina trauma de, rêbazên cuda û jiyawaz bo prosesa tedawîkirina derûnî de bi kar tên, yê n di rêka serpehatiyeke xemgîn de, bi nexweşiyên derûnî dikeve

Têkçûna ji tirs

Ew ê têkildar an tirsên wan netaybet hene, an jî ji hinek destnîşankirî. Dûrvekî ji têkçûna tirsê mîna libinguhhevketinê ye, ku yê têkildar bêsedem hest ên libin guhhevketinê bihêz hest dike (êrîşek bits). Nişan ên yê n suruştî bi wê boneyê ev in: Bêhîncikandin, xwêhdan û an jî dilxelênek.

Têkçûna ji encama westiyane

Diwerkarî „rêaksiyon“ a derûnî, ya bi tecurbeyeke û serpehatiyek westiyane ve girêdayî

Têkçûna sistema xwarinê

Têkçûna sistema xwarinê dikeve bin xala libinguhhevketinên derûnî de. Yên ev bi wan re çêdibe, berdeyam bi xwarinê mijûl bin. Ev dikare bêdilbijiîniyê (di gel beşekî bihêz kilo winda bike), qelewbûn (gelek- kilo yênzêde ne), û ji bilî wê serederiyek nesaxlem bi xwarinê re derbibire.. Ev Têkçûna sistema xwarinê, dê encam ên tendurustî xerab li dûv wan derkev in.

Xizmetguzariya qeyranên derûnî

Xizmeta hewarhatinê, ya di dawiyên heftiyar û rojên betlaneyan de, alîkariyek lezgîn pêşkêş dikin (li nik wan yê bi xwekuştinê mijûl dibin)

Xizmetguzariya derûnnasiya civakî

Xizmeta mirov ên derûnnexweş û xizm û kesûkarên wan li cihê ew lê pêşkêş dikin. Naveroka vê alîkariyê bi giştî şêwirdarî, guhpêdan û alîkariyê di qeyranên mezin î taybet.

**Bayerische Landeskammer der
Psychologischen Psychotherapeuten
und der Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeuten (PTK Bayern)**

Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089 5155550
E-Mail: info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

Navenda PTK ya Bayern nûnertiya pişeyî ya terapiya derûnzaniştî ya terapoytên derûnnsa ya terapoytên zarok-gencan li Bayern.

Di nav wan erkên PTK-Bayern de, ev. Pêşilêgirtin li nexweşên derûniyê her weha nixrandina xizmetkirinê yê derûnnexweş û mirov ên astengbar.

Di rêka lêgerîna-Online de, derfet heye, pisporekî terapiya derûnî li nêzikî cihê mana we were peydakirinê (bi fonksiyona amorênlêgerînê ji bo zimanê daxwazkirî).

**Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege**

Haidenauplatz 1
81667 München
Tel.: 089 5402330

Gewerbemuseumsplatz 2
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 21542-0
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de
www.stmgp.bayern.de

Wezaretê welat ya tendurustî û nûrsingê berpirsiyariyê ji bo tevahiya xizmetkirina tendurustiyê li Bayern bi xwe digire.

Di gel plana Bayern ji bo pêşilêgirtinê em dixwazim zêdebarî wê, berpirsiyariyê bigirin li ser şanê xwe, ko nexweşên derûniyê hîn berwext bêne naskirin, dako karîna piştgiriya pêdivî û layîq bo mirovên têkildar bête dîtin. Di gel pêşveçûna derûnî ya pêşniyarên xizmetkirinê, xaleke giring hene ji bo salên pêşda di pêşdeçûna yasayên-alkariya-nexweşên derûnî yê Bayern, ko bingeha armanca wan ji vê hindê ew e, avakirina taximên xizmetê berferêh bo mirovên nexweşiyên derûnî yê bihawarî û lezgin diyar bike.

**Bayerisches Zentrum für
Transkulturelle Medizin e.V.**

Landshuter Allee 21
80637 München
Tel.: 089 189378760
E-Mail: info@bayzent.de
www.bayzent.de

Aramanca navendê ew e, ku hizir û konseptên karê transkultûrel bêne amadekirin û piştgiriya karekî pisporî, hevbeş û bi rêkûpêk di navbera karmendê tendurustî, civakî, derûnnasi û etnolojî de- beşên lêkolînan, di vî biwarî de bête kirin.

Navend li Münchenê Xizmeta-civateke- Wergerandinê pêşkêş dike

**Dachverband der transkulturellen
Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik im deutsch-
sprachigen Raum e.V. (DTPPP)**

Dr. med. univ.

Solmaz Golsabahi-Broclawski

Postfach 2622

59016 Hamm

E-Mail: sekretariat@dtppp.com

www.transkulturrellepsychiatrie.de

DTPPP Navendek nebazirganî ye, siwaneke ji bo ko karmendê pişpor û dezgeh, yê di biwarê bijjkiya transkultûrel de, terapiya derûnî û psychosomatîk de çalak bin.

Ev siwan dixwaze bi karê bi hevvegirêdana karmendên wan beşan rabe.

Lê zêdebarî wê jî ev navenda siwan pêzanînên bi zimanên cuda cuda bo têkildaran û li ser mijarên terapiya derûnî bo wan hemiyar yê bala wan li ser heye, pêşkêş dike.

**Deutsch-Russische Gesellschaft
für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik e.V. (DRG.PPP)**

c/o LWL-Klinik Dortmund

Prof. Hans-Jörg Assion

Marsbruchstraße 179

44287 Dortmund

E-Mail: hans-joerg.assion@wkp-lwl.org

www.drppp.lwl.org

DRG.PPP destpêşkerî û amadekirinê bo grûpên destnişankirî yê encamên lêkolînan û konseptên terapiyan di tendurustî-xizmetkirina giring, hînbûna bi pêş de- û hînbûna pitir, ji hêla bijjikan, derûnzanişt û yê din ji terapeutzanan û xwedan pişeyên civakî ve, di beşên xizmetkirina transkultûrel de paln û rêkdikeve, ji hêla mirovên soviyetê berê, yê li wir bi zimanê rûsî dan û stendin pê dibe.

**Deutsch-Türkische Mediziner-
gesellschaft Bayern e.V.**

Allersberger Straße 81

90461 Nürnberg

Tel.: 0911 476363

www.dtm-bayern.de

Armancên vê komelê, di nav wan de jî, wergirtin û amadekirina zaniyariyên nojdariyên zanistî yê pişporî di biwarê tendurustiyê de, bi hêzkirina handana hevtêgehiştina yê bermaber hev di navbera civaka turk- elman de û zêdebarî wê jî pêkvejiyana xelkên turk û alîkarîkirin di rakirina astengên civakî, rewşenbîrî û hukmên berweste de.

**exilio – Hilfe für Flüchtlinge
und Folterüberlebende e.V.**

Reutiner Straße 5
88131 Lindau
Tel.: 08382 409450
E-Mail: info@exilio.de
www.exilio.de

Komela exilio e.V. wek komeleyek bêbazirganî, mewdanî kar dike bo mafên koçber û penaberan û xizmetê bi taybetî jinbo yê hatî îşkencekirinê û her weha xizmeta derûnî û ya nojdarî jî pêşkêş dike.

**Gesellschaft für türkischsprachige
Psychotherapie und psychosoziale
Beratung e.V. (GTP)**

c/o Hüseyin Yüksel
Humboldtstraße 13
58511 Lüdenscheid
E-Mail: h.yueksel@gtp-aktpt.de
www.gtp-aktpt.de

GTP, ev girêdaneke civaka ya terapoytên derûnî û şêwirmendiya psycho civakî yê turkaxêvan di vî biwarî de, ew yê dixwazîn asteya qalîteya xwe bi karekî profesiyonel di gel koçberan yê ji Turkiya hatî bilind bikin, dixwazîn bi karekî hevbeş xelesa xwe û zaniyariyên xwe bi pêş de bibin. Li ser malpera GTP li seranserî Elmaniya hun dikarin lîsta terapoytên derûnî yê turkaxêv ya têkiliyan bibînin.

**Kassenärztliche Vereinigung
Bayerns (KVB)**

Elsenheimerstraße 39
80687 München
Tel.: 089 570930
E-Mail: info@kvb.de
www.kvb.de

KVB xizmeta nojdarî û terapiya derûnî jî bo niştecihên Bayern misoger dike.

Li ser malpera KVB amora lêgerînê heye bo wan bijîjk û terapoytên derûnî wan yê destûr bi wan hatî dayîn heye (Di gel funksiyona lêgerînê de bo zimanê tu bixwazê).

Zêdebarî wê karmendên navenda koordînasiyonê ya KVB alîkariya lêgerînê li terapoytên guncayî û pisporan dike bo axaftina bercestekirinê û peyda kirina cihê vala bo terapiya derûnî.

Navenda Koordînatoriyê
Tel.: 0921 7877640410
Duş – Pêncş: ji saet 9.00 – 17.00
În: ji saet 9.00 – 13.00

**Krisendienst Mittelfranken – Hilfe
für Menschen in seelischen Notlagen**

Hessestraße 10
90443 Nürnberg
Tel.: 0911 4248550
E-Mail:
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Navenda xizmetên kirîzan di êvaran- û saetên şevan de alîkariyê bo mirovên astengiyên wanî giyanî hene û bo kesûkarên wan, heval an nasên wan yê xema wan dixwin pêşkêş dike.

Di navendên xizmetên kirîzan de alîkariya kirîzan bi zimanê rûsî û turkî pêşkêş dibin.

**Landesverband Bayern
der Angehörigen psychisch
Kranker e. V. (LApK)**

Pappenheimstraße 7
80335 München
Tel.: 089 51086325
E-Mail: lvbayern_apk@t-online.de
www.lvbayern-apk.de

Kombenda welatî rêxistineke sîwanî nebazirganî ya Kesûkaran- alîkariya xwebixwe li Bayern e. Endamên wê kar dikin bo rewşa jiyana nexweşên derûnî û kesûkarên wan nexweşan baştir bikin.

LApK zêdebarî şêwirmedi û zanîyarîdanê alîkariya kesûkarên grûpên wan dike. Ne mirovên endam jî dikarin şêwirmediyê ji LApK werbigirin.

**MiMi-Zentrum für Integration
in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.**

Zenettiplatz 1
80337 München
Tel.: 089 52035959
E-Mail: bayern@mimi.eu
www.mimi-bestellportal.de

EMZ rêxistineke tomarkirî ye, mîna rêxistinek nebazirganî seranserî Elmaniya û international komeleyek çalak e. Armanç ji kar ew e, derfetên yeksa ji koçberan re bo gihandina xizmetguzariyan di hêla sîstemên tendurustî- civakî û fêrbûnê û her weha derfetan di rêya berbi sûka kar ve de peyda dike. Ji bo vê, EMZ xizmeta wergerandinê, hînkirina pisporên pispor û herweha wekî perwerdehiya bo mirovên pispor û ravekirinên tenduristiyê bi zimanên dayikê bi rêka Rêberan, herweha pir materyalên perwerdehiya pîrzimanî li ser mijarên tendurustiyê cuda cuda pêşkêş dikin.

**MIT – Münchner Institut
für TraumaTherapie**

Ohmstraße 1
80802 München
Tel.: 089 36109070
E-Mail:
info@traumatherapie-institut.de
www.traumatherapie-institut.de

Li kêleka rahênana li ser tiyori û praktîka terapiya guncane ya traumayê û- perwerdehiyê Peymangeha München ya terapiya trauma MIT Supervision, şêwirmedi, terapî û pêşilêgirtin bo taqekesên têkildar û taxim pêşkêş dike.

open.med – Ärzte der Welt e.V.

Dachauer Straße 161
80636 München
Tel.: 089 45207658
E-Mail: openmed@aerztederwelt.org
www.aerztederwelt.org

Open med cihê yekem yê nojdariyê ye bo yên Ne-gerentîkîrî ji hêla rêxistina „Bijikên cîhanê“ (bi hevkarîya Cafê 104).

Cihê têkiliya yekem rê ji xizmetkirina nojdariyê ya bingehîn re, bo çareseriyên nojdariyê û bi pêşdetir , pêşilêgirtin û şêwirmendî vedike.

**Psychologischer Dienst für
Ausländer**

**Caritasverband der Erzdiözese
München und Freising e.V.**

Bayerstraße 73
80335 München
Tel.: 089 23114960
E-Mail: pda@caritasmuenchen.de
www.czm-innenstadt.de

Xizmeta zanista derûniyê bo biyaniyan mijareke kulturî hestiyar e û navendên şêwirmendiyê yên bi zimanê dayîkê bo koçberan û malbatên wan pêşkêş dike.

Li vir hûnê bêpere û nepenî şêwirmendî û terapî bo nimûne li pîrsên perwerdehiyê, kêşeyên têkiliyan û her weha kirzên derûnî werbigirin.

**Psychologischer Dienst
Beratungsdienste der
Arbeiterwohlfahrt München
gemeinnützige GmbH**

Goethestraße 53
80336 München
Tel.: 089 544247-53 (Turkî, Elmanî)
Tel.: 089 544247-62 Bosnaki, Korwatî,
Serbî, Elmanî)
E-Mail:
psych.migraton@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

Xizmetguzariya derûnzaniyê ya Saziya AWO cihê têkiliyê ye bo koçberan û ji bo saziyên xizmetên psycho-civakî li München pêşkêş dikin. Ew gelek babetan ji wan ji hestiyariya kulturê û şêwirmendiya derûnzaniyê bi zimanê dayîkê û terapîyê her wiwsa zêdegaviya ser zarokan, gencan û nûgihayîyan pêşkêş dike.

Derveyî wê şêwirmendiya kesên pispor yên karê wan di gel koçberan e dike.

**Psychosoziales Zentrum
für Flüchtlinge
Rummelsberger Diakonie für
junge Menschen gGmbH**

St.-Johannis-Mühlgasse 5
90419 Nürnberg
Tel.: 0911 3936340-55
E-Mail: psz@rummelsberger.net
www.migration.rummelsberger-
diakonie.de

Navenda psycho-civakî bo penaberan PSZ saziyek ji herêmi wirdetir e, pêdiviye xizmeta penaberan bêpere û bêko netewî, olî û rengê statûya manê li ber çav deyne, were pêşkêşkirin. Pişka kombûnê ya PSZ xwe dirêjî navçeya Bakurê Bayern dike.

Ew pêşniyarên PSZ tên hesêbê, di nav wan de çareserkirina bi terapiya derûnî û şêwirmendiya derûnzaniyê bo koçberên mezin di gel astengên derûnî û her weha tedawîkirina traumaya taybet ji qurbaniyê rékxistî re, (ne-) yê dewletê û tundrewiya cinsî û ew yên di gel îşkence bûne hîn sax in.

REFUGIO München

Rosenheimer Straße 38
81669 München
Tel.: 089 9829570
E-Mail: office@refugio-muenchen.de
www.refugio-muenchen.de

Şêwirmendî- û navenda tedawîkirinê ji bo koçberan û yên ji ber îşkencê nemirine REFUGIO, terapiya derûnî, şêwirmendiya civakî, teşxîskirin û nirxandin ji bo koçberan û qurbaniyên îşkencê li München pêşkêş dike.

Taybet bo zarokên koçberan alikariyên bi terapiya bi huner- û listikan pêşkêş dibe.

Projektên ciyawaz, perwerdeyên zêdetir û lêkolînan karê REFUGIO berferehtir û ciyawaz dikin.

**Sozialpsychiatrische Dienste
in Bayern (SpDi)**

Xizmetguzariya nojdariya derûniya civakî (SpDi) şêwirmendî û alikariyê bo mirovên bi êşên xermaniyê, ji bo mirovên nexweş yên bi xitîyariya Psychiyatrîk û mirovên êşên derûnî bi wan re hene, pêşkêş dike.

Kesên têkildar, kesûkarên wan, heval, nas û hevrên karî dikarin werin navenda xizmetê. hinek navendên xizmetguzariyê hestiyariya kultûrî, şêwirmendiya bi gelek zimanan pêşkêş dikin.

Adrêsen va navendên xizmetguzariyê ji cihê wan werbigirin, bi rêya karmendên tendurustiyê. Hun dikarin listiyeye karmedên tendurustiyê yên Bayern li malpera Internête: http://oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html bibinin.

**Trauma Hilfe Zentrum
München e. V. (THZM)**

Horemansstraße 8
80636 München
Tel.: 089 12027900
E-Mail: info@thzm.de
www.thzm.de

Pêşkêşiyên THZM ew gihandin armanca parastin, perwerdehi û piştgiyîyê, dako mirovên traumatîze bûyî têdawiyekê ji bo nexweşiya xwe bibînin û baş pêzanîn hebin.

Têkiliyê di navbera pisporên beşan û saziyan de ji bo alîkariyê û terapiya mirovên traumatîze bûyî û pêkanîna ahengên hînbûna pêşdetir ji bo mirovên pispor

**Trauma Hilfe Zentrum
Nürnberg e. V. (THZN)**

Glockenhofstraße 47
90478 Nürnberg
Tel.: 0176 44752020
E-Mail: kontakt@THZN.org
www.thzn.org

THZN şêwirmendî û piştgiyîyê bo nexweşan û kesûkarên wan pêşkêş dîke û bi wan re di gel pêşniyarên grûpan (b.n. Grûpên alîkariya xwe bi) xwe.

Ji bo mirovên pispor, THZN encumanekê ji bo bihev ve girêdanê û bihevguretinê her weha hînbûna pêşdetir ya ciyawaz li dor mijara trauma pêşkêş dîke.

**Trauma Hilfe Zentrum
Ostbayern e. V.**

Brennesstraße 1
93059 Regensburg
Tel.: 0941 43532
E-Mail: info@thzo.de
www.thzo.de

Endamên navendê ew wek terapoytên derûnî yê traumatologî çalak in (bijîjk, psycholog, terapoytên zarok-û gencan in) û şêwirmend in. Xala karê wan ya sereke ew e, pêşdebirina guhpêdana hawarhatinî ya pergalên derûniyê lezgîn yê tevliheviya di pey traumayê re.

Malpera Internetê zêdebarî pêzanînin ko ji bo mirovên nexweş di gel hijmareke mezin ji adrêsên saziyên alîkariyê û terapoytan pêşkêş dîke.

Korisne internet stranice

www.emdria.de

www.neurologen-und-psihiater-im-netz.de

www.trauma-und-sucht.de

Ji bo alîkariya pisporane, ya vê pirtûkê em spasiyeke ji dil bo van kesan dikin:

Andreas Tänzer

Pisporê Psychiatrie û Psychotherapie
Klinikum Region Hannover, Psychiatrie Wunstorf

Karin Loos

Dipl. Soz.-päd.
NTFN e.V.

Frauke Baller

Psychologische Psychotherapeutin
NTFN e.V.

Prof. Dr. med. Wielant Machleidt

(Sozial-)Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker
Medizinische Hochschule Hannover

PD Dr. med. Iris Tatjana Graef-Calliess

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinikum Wahrenndorff, Zentrum Transkulturelle Psychiatrie & Psychotherapie

Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan

Psychologischer Psychotherapeut
Rêvebirê xwendina nexweşên derûnî û nexweşên dermanên
hoşber Duale Hochschule Baden-Württemberg

Wergerê vê pîtûkoka rêber bo van ziman ev mirov berpirsiyariya wê hildigirin:

Dr. Abdul Nasser Al-Masri, Javier Arola, Andrés Angel Cubillos, Valentina Farías, Paula Iglesias, Nasrin Khanifar, Habibe Özdemir, Tangazar Khasho, Ahmet Kimil, Dr. Neziha Pala, Miloš Petković, Ahmadullah Rahmani, Rose-Marie Soulard-Berger, Matthias Wentzlaff-Eggebert.

Ecamên têkçûna traumayê û Libinguhêhevketina dûv traumayê (PTBS)

Sedem – Encam – Alîkarî

Ev rêbera agahiya li dora têkçûnên derûnî, ya encama serpêhatiyên rûdanekê an jî gelek rûdanan xemnak wek encama têkçûna Traumayê çêdibin. Encama têkçûna traumayê gelek şêwe ye û dikare bibe bi şêweyê Bêzariyê an jî têkçûnên bi sedema tirsê, her weha nîşanên laşî jî diyar dibin. Şêweyekî taybet jî Encama Têkçûnên bi sedema Trauma, Libinguhêhevketina dûv traumayê, ev şêwe têne naskirin û jî encama jiyaneke mişt jî serpêhatiyên kul, derd û xeman tete der.

Di vê pirtûkoka rêber de gelek pirs serî radikin û çareseriyên nexweşiyên derûnî piştî serpêhatiyên xemnak dibersivînin. Zêdebarî wê, herweha rehberê adrêsan berferê pêşkêş dibe, ji bo yê nexweş û kes û karên wan û awirê bidin pêşniyarên alîkariyê li eyaleta Bayern.

Ev rênas taybet berê xwe dide koçber û penaberan. Ev rênas di çarçoveya projekte „ji koçberan bo koçberan- tendurustiya inter-kultûrel li Bayern (MiMi-Bayern)“ hate danîn.

Zaniyariyên pitir li dor projekte-MiMi û rênasên din yê navenda Ethno-Medizinischen Zentrum, hun dikarin li ser Internetê di bin vê navnîşanê de bibînin: www.mimi-bestellportal.de

Ev pirtûkoka rêber hate dan: